

Årsberetning fra Træningsudvalget (TRU) 2012:

Ganske som tidligere har året været præget af en masse tilbud.

Deltager du ugentligt i klubbens tilbud, og supplerer med lidt træning på egen hånd, er du (næsten) med garanti sikret god kondition og klar til bikini sæsonen.

Klubtræning

Tirsdag er 'kortdag'. Næsten alle tirsdage har det været muligt at løbe en tur med kort i hånden. Takket være medlemmernes egen indsats, er det på skift lykket at tilbyde orienteringsløb i forskellige udgaver.

Når mange forskellige personer skal deles om opgaverne skaber det ind imellem nogle 'flaskehalse'. Enten glipper kommunikationen eller der opstår noget akut. Heldigvis er der ofte et par tapre personer som bistår når det brænder på. Bl.a. Janne Brunstedt som er en stor hjælp når han trækker i trådene, og samtidig sørger for at hjemmesiden er opdateret.

Torsdag er definitivt fast træningsdag nu. Dejligt at Søren Mikkelsen og Mads Vindegaard fortsat er i spidsen for et tappert felt, som får varieret og udfordrende løbetræning. Turen går som regel i skoven – i den mørke tid suppleret med en lygte på hovedet. Løbende suppleres så med en test, så den enkeltes udvikling kan følges.

Endelig er der fortsat flot aktivitet i klubbens motionsrum, som på udstyrssiden også er opgraderet lidt.

Træningsløb

I forbindelse med klubbens træning om tirsdagen havde vi debut med 'Din Grønne By'. 3 små løb i 3 af byens grønne områder. Det virkede populært, og mon ikke det gentages ved en senere lejlighed.

Lørdagsløbene i Boserup styres fortsat af Mogens Hald, som også sørger for koordinering med øvrige klubber i VTR samarbejdet, som er løbstilbud der løber henover vinteren. Løb som kræver 'lidt ekstra' har ganske ofte Mogens som aktiv på arrangør siden. Det kører bare på skinner i Mogens' hænder.

Asger Jensen er som altid usædvanlig flittig og kreativ når det kommer til kortproduktioner. Asger har også i år bidraget med baner, bl.a. til klubmesterskabet. Asger har også sørget for at et par medlemmer er ved at blive indført i kunsten at tegne kort.

Der er med andre ord masser af muligheder for at få rørt sig, når man er medlem af OK Roskilde.

En forudsætning for de mange tilbud er, at I fortsat kommer og deltager, men også tager tjansen.

Derfor endnu en opfordring:

Det er en kæmpe hjælp hvis du selv melder dig (prøv det) – tru@okr.dk – og tilbyder dig som arrangør eller hjælper. Og har du en tjans, du ikke kan udfylde, så prøv at bytte med en anden – benyt evt okr.listen.

Og jo, du kan godt !

Meld jer som hjælper – både kvinder og mænd
Husk på at det hele kommer 10-fold igen

Træningsudvalget (TRU)